



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



Sabato 9 Giugno presso la palestra A.S.D X-TEAM Gym di Olbia, in via Arturo Toscanini 3, la FIPL terrà un seminario sulle moderne prospettive della Scienza dello sport riguardo l'allenamento con i sovraccarichi. Una parte essenziale del seminario avrà come oggetto la corretta tecnica di esecuzione dei classici esercizi dello sport del powerlifting.

Finalmente la didattica della FIPL sbarca in Sardegna. Dopo l'enorme riconoscimento ottenuto dal III Corso Istruttori 2012, i Tecnici dell'Accademia Italiana Powerlifting e dell'Accademia Italiana della Forza, proporranno un dibattito sulle moderne metodiche d'allenamento e la loro pratica applicazione. Una grande occasione che la FIPL mette a disposizione dei tanti e bravissimi atleti sardi i quali avranno l'opportunità di apprendere le nuove idee sull'allenamento della forza che grazie alla FIPL ed alle Accademie, stanno sempre di più rivoluzionando il modo di fare pesi in Italia.

Gli argomenti del Seminario.

- **Metodologia e Scienza dell'allenamento con i sovraccarichi**
- **Analisi avanzata delle moderne metodiche di allenamento per lo sviluppo della forza e dell'ipertrofia funzionale.**

Nel pomeriggio prova pratica al fine di esaminare ed apprendere la corretta tecnica di esecuzione, punto chiave nell'approccio ideale all'allenamento coi pesi.

Direttore del Seminario: Ado GRUZZA, Consigliere Nazionale FIPL, Arbitro Nazionale, Responsabile del Settore didattico della FIPL

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

Sabato 9 giugno, ore 09.30-10.00 Ritrovo partecipanti e controllo degli accrediti.

Si raccomanda la massima puntualità!

ore 10.00-10,15 Presentazione del seminario

ore 10,15-11,30 Analisi comparata tra la scuola Ucraina, il metodo Abadjiev e le moderne intuizioni nell'allenamento dei sovraccarichi nello sport.

ore 11,30-13,00 Le nuove prospettive dell'allenamento per gli Atleti principianti e gli Atleti non agonisti: le scuole di pensiero e le diverse metodologie applicative

ore 13,00 14,00 Pranzo

ore 14,00 15,00 Feed back fra i partecipanti ed i Tecnici FIPL

ore 15,00 18,00 Pratica.

NOTE ORGANIZZATIVE

Si consiglia ai Partecipanti:

- 1) di munirsi di cintura da palestra;**
- 2) di vestire abbigliamento sportivo con pantaloni aderenti tipo “ciclista”;**
- 3) di usare ginocchiere di neoprene (vivamente consigliate) o fasce per ginocchia;**
- 4) di usare scarpe sportive da palestra (vivamente sconsigliate le scarpe “ad aria” o con “ammortizzatori”).**

La FIPL e la proprietà della palestra declinano ogni responsabilità per incidenti o infortuni.

Modalità d'iscrizione:

inviare una mail di adesione e di iscrizione alla Segreteria della FIPL:

segreteria@powerliftingitalia-fipl.it (vedi il testo in calce)

Quota di partecipazione da versare_entro il 2 Giugno 2012:

Euro 100. La quota è comprensiva di una t-shirt ricordo

L'importo dovrà essere versato esclusivamente sul c/c della FIPL entro il 4 giugno 2012, intestato a:

FIPL- Federazione Italiana Powerlifting

c/o BANCA CR ASTI SPA fil. Peschiera Borromeo (MI)

IBAN IT82F0608533570000000021336

Il Segretario

Luciano BERTOLETTI

Il Responsabile Area Didattica FIPL

Ado GRUZZA

Si prega di trasmettere in Segreteria la seguente e-mail di adesione al seminario:

Il sottoscritto

tel.

e-mail

chiede di partecipare al Seminario in oggetto.

Ha effettuato il previsto bonifico in data

Sollewa la FIPL e la proprietà della Palestra X-TEAM da ogni responsabilità per incidenti o infortuni. Comunica che la taglia della t-shirt è

In Fede,

data